

RESET

repensar

Descartes: “es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia”.



Presentación.

Reset iba a ser una serie de 30 mail. Se ha quedado en 11. Los resumo en el folleto.

quedan perfilados varios temas: teletrabajo, dependencias, sistemas de voz, tareas, pantalla.

Serán incorporadas a la categoría “términos” del sitio librosdeleer.es, donde se seguirán añadiendo nuevos términos, necesarios para los nuevos tiempos: domótica, burocracia, enseñanza...

Sin tenerlo previsto, la reflexión ha derivado hacia las **tareas**.

Las **tareas** habrá que amoldarlas a un horario o agenda que, directa o indirectamente, nos relaciona con los ciclos **circadianos**, imprescindibles a tener en cuenta para cuestiones de salud, pero que afectan a las tareas productivas.

Los 11 mail:

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 12 de marzo de 2022.

Teletrabajo

El teletrabajo va a ser uno de los grandes temas de repensado. Porque no sólo afecta a la vida laboral, sino que se incorpora a la vida diaria. Y confluye el trabajo con la casa domótica.

La oficina en casa no significa un rincón en la sala de la plancha con cuatro aparatos conectados.

La oficina en casa significa convertir el salón en sala de visitas y reuniones. Y para eso hace falta espacio. Espacio físico.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 16 de abril de 2022.

Dependencia

Nos gusta la libertad, claro. Pero no podemos olvidar que todo tiene un precio. Nada es gratuito, todo se consigue con esfuerzo. El esfuerzo que supone caminar no lo podemos entender nunca como una dependencia, sino como la materia prima de nuestro devenir.

No necesito querer ser independiente. Ya lo soy. Por eso soy enemigo de las dependencias, tecnológicas o químico-alcohólicas, me da igual.

Me quiero independiente pero de todo aquello que me ata. Las dependencias que me liberan bienvenidas sean. Incluso las 5G.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: “es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia”.

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 21 de abril de 2022.

Dependencias

Evitar dependencias (o no) sólo de nosotros depende.

La redes ¿me sirven?, las uso. ¿Que no? Pues no.

Pero Internet es más que las redes. Internet es la nueva aldea global que ha empezado a andar antes de que le diésemos consentimiento.

No conviene dejarse hacer dependiente. Pero tampoco podemos dormirnos en los laureles diciendo “es que no me enseñaron”.

Vamos a depender, nos guste o no, del mail, de los sistemas operativos, de los sistemas de voz, de los sistemas de pago...

Por lo que conviene recordar un viejo dicho: “a mal tiempo, buena cara”. Empieza a deslindar las muchas cosas que ofrece el 5G y que no te interesan para nada, para poderte centrar en lo que sí te va a interesar del 5G.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 22 de abril de 2022.

De viva voz

Los sistemas de voz darán otro vuelco a la forma en que interactuamos con las máquinas.

A mi tampoco me gusta mucho la idea, pero va a haber que afrontarla.

Ya pasó con los sistemas de tarjetas de crédito. Con muchas dudas al principio, por los años 80, pero se terminaron imponiendo por comodidad.

Con voz o sin voz, las tareas van a seguir siendo las mismas: abre, copia, cierra, graba, envía.

Mejor conocerlas bien cuanto antes.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 23 de abril de 2022.

Requisitos

Requisitos del teletrabajo según Dana Elfenbaum (eldiario.es 20-3-20. Librosdeleer sept.20 "Generación 1984" pág. 28): **usar una alarma, planificar el día, gestionar el tiempo, (horario y plan del día), espacio, aire y ejercicio, desconectar de redes, establecer límites.**

Si nos fijamos, son los mismos que se requieren para hacer una vida sana y equilibrada: **horario-rutinas, espacio y ejercicio, olvidarse un poco del mundo, y medir siempre estableciendo límites para poder comparar.**

Interesante.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 23 de abril de 2022.

Tareas

Si los requisitos del teletrabajo son los mismos que los de la buena vida, habrá que tomar nota: espacio y tiempos medidos según nuestro criterio, medida que habrá de contemplar los tiempos dedicados a producir, a consumir, a cuidarse.

Como siempre, por otro lado, pero ya pensando en la ayuda que va a significar tener buenos y cómodos medios de transporte eléctricos, y buenas comunicaciones para teletrabajar o para televivir.

Eso sí, condenados a resolver todo por pantalla.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 25 de abril de 2022.

Tareas de pantalla

Bien ya sabemos (¿...? si hemos estado atentos en la clase anterior, sino no, no sabemos nada; habrá que repasar) **cómo funciona un móvil. Ahora hay que aprender a navegar por el mar de botones que nos inunda. Los programas y las app.**

Y para eso recordaremos a los padres de los móviles, que son los PC. Un móvil funciona como un PC solo que siempre conectado al teléfono, atento a enviar o recibir cualquier información.

Por tanto es una CPU que activa programas (app) para hacer cosas (archivos) que mandamos o recibimos.
Simple.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 27 de abril de 2022.

Tareas diarias

Vista la importancia de demarcar tareas para poderlas dar por rematadas, solo queda agendar (qué fea palabra?), es decir someternos al tiempo.

Y recordar los ciclos circadianos para acomodar la agenda sin olvidar la reserva de tiempos abundantes para cuidarnos.

Y tener claro que cada día tiene un límite, una linde, y sobre esos límites hay que encajar: sueño, comida, trabajo y descanso. Sin olvidar que en alguno de esos huecos tenemos que rescatar un tiempo para informarnos, formarnos, ponernos al día.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 27 de abril de 2022.

Tareas sanas

Ya hemos visto (¿...? si hemos estado atentos en la clase anterior, sino no, no sabemos nada; habrá que repasar) que la mayoría de tareas futuras las vamos a tener que resolver por pantalla. Habrá que hacerse amigo, al mismo tiempo que imponerle sus tiempos. Que no pueden ser más de 6 horas al día.

El día son 16 horas (más 8 de sueño):

| | | | |
|----------|----------|----------|-------------------------|
| r. 0-8 | cama | 16-18 | tarea |
| r. 8-10 | desayuno | r. 18-20 | limpieza-ropa |
| 10-12 | tarea | r. 20-22 | peli-distensión. correo |
| 12-14 | tarea | | privado. |
| r. 14-16 | comida | r. 22-24 | reserva |

r. son las tareas caseras, rutinarias, prioritarias por saludables.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 27 de abril de 2022.

Tareas diferentes

Por tanto, el estudio pormenorizado de las **tareas**, ha de diferenciar entre tareas físicas (faenas hogareñas, de avituallamiento) y mentales que seguirán su curso siempre a través de pantalla: mail, web, fono...

Tareas y faenas, todo lo que hay que abordar en el día. Y teniendo en cuenta los **ciclos circadianos**.
Faenas hogareñas físicas (fregado, planchado, barrido).
Faenas hogareñas virtuales (lista de la compra, control horario, compras, llamadas).

Las faenas hogareñas, en la aplicación de cada quien a su día a día, pertenece al ámbito de lo íntimo.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar

RESET

repensar

Descartes: "es necesario que al menos una vez en la vida y con seriedad emprendamos la tarea de deshacernos de todas las opiniones admitidas en nuestra creencia".

Cada día. Escribir para repensar. hoy es 27 de abril de 2022.

Rematando

Convendrá definir tareas para poder certificar que las acabamos, sumando remates que nos dejen tranquila la conciencia al irnos a dormir.

Así que remato esta serie que en intención (de buenas intenciones está el infierno empedrado) iba a durar 30 días.

El sentido común indicó el "remate de tareas" como un buen ansiolítico. Toca estudiar detenidamente las tareas. Y acomodarlas a los ciclos circadianos.

Campaña por el repensar tras el reset. Hago caso a Descartes, reviso mis creencias.

RESET

repensar



artesanía del libro digital

otros cuento-folletos publicados en la colección Cromos de Librosdeleer
(<http://www.librosdeleer.com/index.php/cromos/>)

- 22 - 102021 [Mnemósyne](#). El mito griego de la Memoria.
- 21 - 102021 [El malentendido](#). Jacques Lacan.
- 20 - 092021 [Narciso](#). Cuento para informáticos.
- 19 - 082021 [Conxuro da Queimada](#). Texto bilingüe galego-castelán.
- 18 - 082021 [Tele-fono](#). Acerca del negacionismo.
- 17 - 082021 [Estúpido](#). Discurso de Michel Moore y panfleto de Mafalda.
- 16 - 082021 [El hombre sin camisa](#). Sobre los pares imposibles
- 15 - 072021 [Elba](#). La pastora gallega.
- 14 - 072021 [No es no](#). Relatos contra el negacionismo. [Relato del curato](#). [Arrasando](#). [Teorías contrastadas](#).
- 13 - 072021 [Educador educado](#). Atribuído a Borges.
- 12 - 072021 [Alfadigitación](#). Alfabetización digital.
- 11 - 062021 [Al hilo](#). El mito de Ariadna.
- 10 - 052021 [O papel do papel](#). Estudiando nuestro papel.
- 9 - 042021 [Libro taller](#). Dos folletos fábrica de bienestar.
- 8 - 032021 [Pan crítico](#). Artículos de prensa.
- 7 - 022021 [Seguid hambrientos](#). Discurso de Steve Jobs en Stanford 2005.
- 6 - 012021 [Last and First Men](#). Película de ciencia ficción.
- 5 - 122020 [Feliz año nuevo](#). Víctor Hugo. Invitando a dar la vuelta a las cosas.
- 4 - 112020 [Gu ta gutarrak](#). Cuento sobre el origen. [Tao](#), edición comparativa.
- 3 - 102020 [Cómo pensar bien](#). Un intento de trazo entre el sentir y el pensar.
- 2 - 092020 [Generación 1984](#). Reflexiones y conclusiones alrededor del coronavirus.
- 1 - 082020 Los [nombres de dios](#). "Los 9.000 millones de nombres de dios", de Arthur C. Clarke.